

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia pada tahun 2030 akan diprediksi mendapat bonus demografi, yaitu ketika penduduk berusia produktif sangat besar sementara usia muda atau anak-anak semakin kecil dan usia lanjut masih tidak terlalu besar proporsinya. Hasil Survei Penduduk Antar Sensus tahun 2015 menunjukkan bahwa penduduk usia 15-24 tahun mencapai 42.061,2 juta atau sebesar 16,5 persen dari total penduduk Indonesia. Hasil proyeksi penduduk ini menunjukkan bahwa jumlah penduduk usia remaja ini akan mengalami peningkatan hingga tahun 2030 dan kemudian menurun sesudahnya. Perubahan jumlah penduduk usia remaja tersebut terkait dengan transisi demografi di Indonesia, yang awalnya proporsi terbesar adalah penduduk muda (usia 0-14 tahun) menjadi penduduk usia produktif (15-64 tahun) dimana yang termasuk kedalam kelompok usia produktif tersebut adalah remaja usia 15-24 tahun yang nantinya akan menjadi kelompok penduduk dewasa dan tua pada tahun 2030 (Kusumaryani, 2017).

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun masa yang diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, masa dimana terjadi periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup. Banyak hal yang terjadi pada masa ini, selain kematangan fisik dan seksual, remaja juga mengalami tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi,

membangun identitas, akuisisi kemampuan (*skill*) untuk kehidupan masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi (*abstract reasoning*) (WHO, 2015).

Remaja pada umumnya mengalami pergolakan dalam menjalani kehidupannya yang diakibatkan oleh berbagai macam perubahan baik itu berasal dari internal maupun eksternal seperti perubahan fisik, psikis, maupun sosial. Salah satu sumber permasalahan remaja yang utama adalah perubahan fisik yang sekaligus menjadi hal yang terlihat menonjol pada remaja (Lintang, et al, 2015). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dion dalam Hurlock (2011) menerangkan bahwa penampilan fisik seseorang beserta identitas seksualnya merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah dikenali oleh orang lain dalam interaksi sosial khususnya pada remaja putri, meskipun mereka menggunakan pakaian dan alat-alat kecantikan untuk menyembunyikan bentuk fisik yang tidak mereka sukai dan menonjolkan bentuk fisik yang mereka anggap menarik, namun belum cukup untuk dapat menjamin adanya rasa puas terhadap bentuk tubuhnya. Selain itu, terdapat kesadaran remaja putri akan daya tarik fisik yang berperan penting dalam hubungan sosial, dimana mereka yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada mereka yang tidak menarik. Oleh karena itu, membuat mereka mencari jalan untuk memperbaiki penampilannya (Adams et al dalam Hurlock, 2011).

Kesenjangan antara gambaran bentuk tubuh aktual dan ideal menyebabkan remaja perempuan melakukan upaya penurunan berat badan, salah satu upaya yang dilakukan oleh remaja yaitu dengan diet. Diet merupakan suatu kebiasaan makan dan minum seseorang (Gandy, et al 2016).

Menurut Kim dan Lennon (2006) diet itu mencakup pola-pola perilaku yang bervariasi, mulai dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pada pembatasan yang sangat ketat akan konsumsi kalori. Diet juga memutuskan kepekaan seseorang akan perasaan lapar dan kenyang yang sebenarnya dimiliki setiap orang sejak lahir, dimana ketika lapar pelaku diet tidak boleh makan sebelum waktunya dan ketika tidak lapar, ia justru diharuskan makan karena sudah waktunya. Seseorang yang melakukan diet biasanya tidak menyadari bahwa untuk mengelola berat badannya bukan hanya soal mengikuti menu makan atau mengurangi porsi makan semata namun juga tentang bagaimana mengubah perilaku makan yang tidak baik yang pernah dilakukan sebelumnya. Pelaku diet juga lebih terobsesi pada aturan-aturan ketat, berat badan idaman, dan olahraga berlebih, mereka cenderung tidak memahami apa penyebab tubuh menjadi gemuk (Hersiana, 2015).

Alhadar et al (2014) mengemukakan bahwa salah satu hal yang dilakukan oleh remaja untuk mengontrol berat badannya adalah dengan melakukan diet, ada yang melakukan diet dengan cara sehat dan ada yang tidak sehat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Myint, K.Z.Y. (2015) mengemukakan bahwa dengan meningkatnya epidemi obesitas yang terjadi baik di negara maju dan berkembang, merupakan tekanan untuk menjadi kurus yang dapat menyebabkan perilaku pengendalian berat badan baik itu dengan diet yang sehat ataupun tidak sehat dikalangan remaja perempuan, dimana perilaku diet yang salah dilakukan terutama pada masa ini berhubungan dengan defisiensi nutrisi, perlambatan pertumbuhan,

amenorea sekunder, dan penurunan massa tulang dan gangguan makan. Fenomena diet penurunan berat badan tidak hanya dilakukan oleh mereka yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dan berat badan (BB) berlebih, tetapi juga mereka yang memiliki IMT dan BB yang sudah normal bahkan kurang (Jaewon, 2013). Perilaku diet sehat yang dilakukan yaitu dengan meningkatkan asupan buah, sayuran dan biji-bijian, pengurangan lemak dalam batas yang sedang, dan meningkatkan aktivitas olahraga (Findlay, SM, 2018). Namun sebagian remaja putri melakukan diet yang tidak sehat, seperti melewati makan, puasa diluar ibadah, menekan nafsu makan, mengonsumsi obat pencahar dan pil diet, muntah (emesis) yang disengaja yang nantinya dapat mengakibatkan terjadinya gangguan makan seperti bulimia nervosa dan anoreksia nervosa (Findlay, SM, 2018).

The Centre for Disease Control and Prevention (CDC) memperkirakan 1 dari 2 siswa SMA di AS sedang berusaha menurunkan berat badannya dengan melakukan diet yang tidak sehat seperti puasa, mengeluarkan makanan dengan sengaja dengan muntah dan minum obat pencahar menjadi faktor risiko dari gangguan makan seperti bulimia nervosa dan anoreksia nervosa dari penurunan berat badan yang tidak diinginkan (Chin, et al, 2018). Menurut Hawks et al (2008) perilaku diet yang merupakan upaya sadar untuk membatasi dan mengendalikan asupan makanan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan juga memiliki dampak secara biologi, psikologi dan kognitif pada remaja yaitu seperti mengurangi kecepatan metabolisme tubuh, terganggunya siklus menstruasi pada perempuan, dorongan ingin menjadi kurus, emosional, merasa tertekan, stres,

gangguan dalam mengingat, reaksi yang lambat, tingkat perhatian dan kinerja kognitif yang terganggu.

Body image (citra tubuh) merupakan salah satu bagian yang sangat penting dari konsep diri seseorang (Saam dan Wahyuni, 2013). *Body image* (citra tubuh) didefinisikan sebagai imajinasi subjektif yang dimiliki oleh seseorang tentang bagaimana tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi tersebut (Arthur, 2010). *Body image* merupakan bagaimana perasaan seseorang tentang penampilan fisiknya. *Body image* dapat juga dapat diartikan sebagai gambaran atau persepsi diri tentang keadaan diri seseorang secara fisik dan perasaan tentang tubuh. *Body image* juga merupakan suatu sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif (Cash dan Pruzinsky dalam Andea, 2010).

Selain itu, penilaian tentang bagaimana mengenai citra tubuh juga berbeda bagi masing-masing seks, dimana umumnya perempuan menginginkan tubuh yang lembut, ramping, dan mempunyai daya tarik yang memadai (Saam dan Wahyuni, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan et al, (2015) menunjukkan bahwa mayoritas remaja (80,0%) memiliki persepsi negatif dengan merasa penampilan dan keseluruhan tubuhnya tidak menarik dan tidak memuaskan. *Body image* juga lebih sering dikaitkan dengan perempuan daripada laki-laki karena perempuan cenderung lebih memerhatikan penampilannya (Mappiare dalam Bestiana, 2012). Pada umumnya, remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan

memiliki lebih banyak citra tubuh yang negatif, dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas dikarenakan pada remaja perempuan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh ideal, sedang pada remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot yang meningkat (Santrok, 2003). Setiap individu memiliki gambaran diri ideal yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya, hal ini dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya karena munculnya ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsinya dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal tersebut (Amalia, 2007).

Penggambaran seseorang terhadap tubuhnya lebih bersifat subjektif, dimana jika seseorang menganggap konsep idealnya tidak sesuai dengan kondisi fisiknya, maka ia akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik dan sesuai. Penerimaan seseorang terhadap hal yang demikian atau ketidakpuasannya terhadap bentuk tubuhnya tersebut dapat membuat individu cenderung memiliki *body image* atau citra tubuh yang negatif terhadap dirinya karena tidak dapat menerima kondisi fisiknya yang nyata saat ini. Penelitian yang dilakukan oleh Dephinto (2016) yang menunjukkan bahwa sebanyak 80 orang remaja putri kelas X dan XI di SMKN 2 Padang, (51,2%) memiliki *body image* yang negatif dan (55%) melakukan diet yang tidak sehat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahrir (2013) yang menunjukkan bahwa sebanyak 112 orang remaja di SMA Athirah Makassar sebagian besar remaja putri banyak memiliki *body image* yang negatif (15,7%) perilaku diet

yang tidak sehat (31,4%) daripada remaja laki-laki, dimana mereka tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, anggapan citra tubuh yang negatif ini membuat remaja perempuan yang merasa kelebihan berat badan terobsesi untuk menurunkan berat badannya.

Jika seseorang merasa gemuk dan memiliki berat badan berlebih, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat badannya tersebut berkurang (Denich dan Ifdil, 2015). Keadaan yang seperti ini juga dapat mendorong seseorang untuk melakukan diet untuk dapat mencapai gambaran ideal menurutnya, baik itu diet yang sehat atau tidak sehat (Husna, L, N, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Lintang et al (2015) pada remaja putri di SMAN 9 Manado, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet yang dilakukan oleh remaja sehingga kesesuaian perilaku diet yang mereka lakukan tergantung pada *body image* yang mereka miliki. Penelitian yang dilakukan oleh Dephinto (2016) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang, (73,2%) remaja putri memiliki *body image* negatif dengan perilaku diet yang tidak sehat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andea (2010) yang menunjukkan bahwa semakin positif gambaran tubuh yang dimiliki remaja maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah, semakin negatif gambaran tubuh maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi.

Berdasarkan dari data sekunder yang telah diperoleh, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMAN 3 Kota Padang karena merupakan

salah satu SMA favorit sekota Padang, selain dari akademiknya yang bagus SMAN 3 Kota Padang juga aktif dibidang ekstrakurikuler. Dari data awal yang didapatkan melalui studi pendahuluan kepada 10 remaja putri kelas X dan XI SMAN 3 Kota Padang, diketahui bahwa 7 diantaranya melakukan diet karena belum puas dengan keadaan tubuhnya. Perilaku diet sehat dilakukan oleh 4 orang dengan cara tidak melewatkan sarapan, menghindari makan *fast food*, gorengan, serta rutin berolahraga. Sedangkan 3 diantaranya melakukan diet tidak sehat seperti melewatkan sarapan dan makan malam, dan puasa diluar ibadah. Selain itu mereka yang melakukan diet juga mengeluhkan lemas, mudah lupa, menstruasi tidak teratur dan kurang fokus dalam proses belajar mengajar di sekolah. Oleh karena itu, hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan *body image* (citra tubuh) dengan perilaku diet pada remaja di SMAN 3 Kota Padang.

1.1 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMAN 3 Kota Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada remaja putri di SMAN 3 Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui frekuensi dan distribusi *body image* pada remaja putri di SMAN 3 Kota Padang
2. Mengetahui frekuensi dan distribusi perilaku diet pada remaja putri di SMAN 3 Kota Padang
3. Mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMAN 3 Kota Padang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman yang berharga dan menambah pengetahuan dalam mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama perkuliahan.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat mengetahui gambaran tentang *body image* dan perilaku diet pada remaja putri sehingga bisa dijadikan bahan pertimbangan dalam pendidikan untuk dapat membahas secara lebih lanjut tentang *body image* dan perilaku diet pada remaja.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Masyarakat terutama orang tua, dapat mengetahui gambaran tentang *body image* dan perilaku diet pada remaja putri sehingga masyarakat sekitar bisa membantu remaja putri untuk menghadapi *body image* dan perilaku diet yang lebih baik lagi dalam masyarakat.

1.4.4 Bagi Remaja Putri

Remaja putri dapat mengetahui gambaran tentang *body image* dan perilaku diet pada masa mereka saat sekarang ini sehingga mereka dapat mengetahui, mengenali, dan menerima keadaan dirinya saat ini sehingga mereka dapat memiliki perilaku yang baik tentunya sehubungan dengan *body image* dan perilaku diet pada masa remaja.

